



# ペンぎん通信



2019年8月230号

<https://www.akutagawa.co.jp>

QMA10290  
ISO9001 認証取得

## 2019年9月オープン予定（富士市加島） グループホーム内覧会のお知らせ

### 介護が必要な方にまかせて安心のグループホーム

### グループホーム ハートフルホーム 加島 **入居相談会 開催**

2019年  
9月  
OPEN

こんな方に特におすすめの施設です

- 要介護状態で入所施設を探している方
- 高齢者世帯で「もしも」の時に不安を感じている方
- 一人暮らしで介護に不安を感じている方
- 特養に空がなく入所待ちをしている方
- 介護が必要で健康状態に不安を感じている方
- 病院・老健を退院・退所してからの住まいを探している方
- ショートステイを頻繁に利用している方
- ※グループホームの入居は認知症の診断が必要となります。

上質な空間の中で、ふるさとも感じる 五感の生活

出張相談も承ります。まずはお気軽にお電話ください。

ハートフルホーム加島は、認知症の方も生きがいを持って暮らせるよう「生活リハビリ」を取り入れたアクタガワのグループホームです。上質な内装の落ち着いた空間の中に、日本の古き良きふるさとを思いおこす「五感の生活」として、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚を心地よく刺激する室礼やイベントをご用意しております。

JR富士駅から徒歩15分の立地で、ご家族様の生活圏の中にある施設ですので、入所されたお客様とご家族様との絆を大切にしていきます。お気軽にお問い合わせください。

日時：8月29日（木）14：00～16：30  
8月30日（金）10：00～16：30  
8月31日（土）10：00～16：30

### アクタガワ入居相談センター

0120-810-964

受付時間：月曜日～日曜日 10:00～16:00

アクタガワ ハートフルホーム

### アクセス



- JR富士駅から 徒歩15分
- 富士急静岡バス 平垣バス停 徒歩2分

# 感性にささやく五感の生活

## 早苗(さなえ)

昔から田植えとは神聖なもので、田植え前には乙女が一日みそぎをし、翌日の早朝から腰に赤い布だけを纏い田植えを行う神事を行っていたのは、筑後地方だけでしょうか？（みそぎが終わった乙女を早乙女とよんだらしい）

尊い田植えが始まる前にはお供えをして、今年の米づくりが無事に行えるように神様に願います。

〈ハートライフ長泉〉



## 入梅(にゅうばい)

梅雨に入ることを「入梅」といい、暦の上では6月11日頃にあたります。

梅雨の季節と言えば紫陽花。雨が似合う、風情ある美しい花です。

紫陽花の名所とされる寺や神社には、たくさんの紫陽花が咲き誇り、手水鉢の水に浮かぶ姿は私たちの目を和ませてくれます。

また紫陽花は、毎月6のつく日に軒下や玄関に逆さにして吊るすことで、厄除け、魔除けになるといわれています。

〈ハートライフ高柳〉





いよいよ今年も蒸し暑い季節がやってまいりました。

今回は蒸し暑い時期に気を付けたい「水分摂取」について、取り上げたいと思います。

皆さんは体の何割が水分で出来ているかご存知ですか？個人差はありますが、体の約7～8割が水分で出来ています。では体の水分が減ると、どのような問題が起こりやすいのでしょうか？

1つ目は皆さんご存知の「熱中症」です。熱中症は長時間、暑い環境にすることで起きやすくなります。熱中症のサインとしては、始めは①めまいや立ちくらみ②こむら返りの症状が出ます。重度化すると③体がだるくなる④意識障害などの症状が出ます。もし熱中症になってしまった場合は、大きい血管（首・足の付け根・脇など）を冷やす必要があります。

2つ目は「脳梗塞」や「心筋梗塞」を生じやすくなります。水分が減ることで、血液がドロドロになり、血管内にこびりつきやすくなります。そうすると、血管内が細くなったり、こびりついた塊が飛んで脳や心臓の血管に詰まることで、脳梗塞や心筋梗塞を生じます。

このように水分摂取は健康を保つこと、命を守るために非常に重要です。水分摂取やその他のポイントをまとめますので、ぜひ参考にしてみてください。

### ①こまめに1日1～1.5ℓの水分を摂取する。

→起床時・食事前・入浴後・外に出た前後などで分けるとよいです。

### ②水分だけでなくナトリウム（塩分）も適度にとる。

→お茶などで水分を取るだけでは、体に水分が浸透しません。適度に塩分を取りましょう。

お味噌汁やスポーツドリンクを飲むことをおすすめします。

### ③部屋を涼しく保つ

→昼間だけでなく、夜も熱中症や脱水は起こります。無理に節電せず、部屋を涼しく保ちましょう。

※特にお年寄りの場合、体の水分量が少ない、温度感覚がやや鈍くなり、暑さを感じにくい場合があるので、十分注意してください。



# 生活リハビリの取組が、 介護業界誌「月刊デイ」8月号で紹介されました。

アクタガワの生活リハビリでは、お客様の身体機能、ADL 能力はもちろんのこと、社会参加や役割の創出など自己実現を目標とした個別リハビリサービスを提供しております。

機能訓練時だけでなく、日常生活の場で常にリハビリを意識してもらう工夫をしています。



## リハビリ・訓練の工夫

### 自立支援

## テーブルに「立ち上がり動作」のメモを貼って、 常にリハビリを意識

### その動作を行う場所に写真付きのワンポイントメモを貼る

機能訓練のときだけでなく、日常生活をリハビリととらえ、リハビリの時間は気を付けていても、日常の暮らして、つい忘れてしまう動作のポイントについて、「その動作を行う場所」に写真付きでワンポイントを紹介したメモを貼っています。

これにより、機能訓練直後は体の動きが良く、ポイントを意識しながら動作もできますが、しばらくすると忘れてしまったり、動きが硬くなってしまうという課題を解消することができました。

### 動作メモを貼ると効果的な場所と内容(例)

場所	内容
トイレ	・ 排便しやすい姿勢 ・ 便器からの立ち上がり方
お風呂	・ 洗髪動作の工夫(ラミネートしておく)
移乗	・ 負担の少ない移乗方法

### 「立ち上がり方」はテーブルに

ベッドの横に「移乗動作のポイント」のメモを貼ることで、車イスからベッドへ移乗する際に、常に動きを意識することができます。



提供/(株)アクタガワ(静岡県)

# RUN伴(ラントモ)静岡2019に参加します！

RUN伴（ラントモ）は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症本人や家族、医療福祉関係者が北海道から沖縄までタスキをつなぐ日本全国を縦断するイベントです。今年も 7/1 北海道をスタートしたタスキを、静岡県エリアの 9/20（金）・21（土）の2日間に参加し、沼津市⇒富士市⇒静岡市⇒焼津市⇒藤枝市へタスキをつなぐ予定です。

開催日程・エリアの最新情報は、RUN伴公式サイトを参照ください。

[runtomo.org/event-schedule/](http://runtomo.org/event-schedule/)





# ミャンマーからの外国人技能実習1期生、来日

当社は「人間の生きがいを追及し、豊かな地域コミュニティを創造する」という経営理念に基づきダイバーシティ経営を推進し、人種、宗教、国籍、出身地、学歴、性別、障がいなどによる差別のない公正な雇用の促進に努めています。その取り組みの一環として、介護技術の習得を希望する外国人労働者に対し、昨年よりおよそ1年間の日本語教育と介護技術研修を母国にて実施し、7月16日よりミャンマー国籍の女性2名が介護実習生として勤務を開始しますので、お知らせいたします。

ミャンマーは国民の9割が仏教徒の仏教国家で、現世で功德を積むという考え方のもと、積極的に困っている人を助ける国民性です。親日的で、身体の不自由な高齢者の生活をお手伝いする介護に対し、尊く、徳を積める仕事と考え、猛勉強して来日してくれました。



# ぺんぎん食堂



令和元年7月

七夕そうめん  
いなり寿司  
夏野菜の天ぷら  
お浸し・フルーツゼリー

